

# QUELQUES CLÉS POUR ÉVALUER L'INFORMATION EN LIEN AVEC MA SANTÉ

L'exemple de la COVID-19

Pistes de réflexion et d'animation



**RÉALISATION** | Cultures&Santé asbl

**ÉDITEUR RESPONSABLE** | Denis Mannaerts

148 rue d'Anderlecht  
1000 Bruxelles

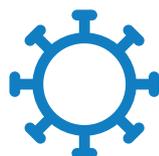
Promotion de la santé 2020  
D/2020/4825/12

Centre de documentation Cultures&Santé  
cdoc@cultures-sante.be  
+32 (0)2 558 88 11



# QUELQUES CLÉS POUR ÉVALUER L'INFORMATION EN LIEN AVEC MA SANTÉ

L'exemple de la COVID-19



# Table des matières



Introduction	5
Pour évaluer la fiabilité d'une info, <b>QUESTIONNEZ-VOUS</b>	6
<b>DISTINGUEZ</b> un fait, une opinion, un témoignage	12
<b>MÉFIEZ-VOUS</b> du trop évident et de vos premières « intuitions »	16
<b>ÉVITEZ D'AJOUTER DE L'ANGOISSE À VOTRE QUOTIDIEN</b>	20
<b>PROTÉGEZ LES AUTRES</b>	24
<b>PISTES D'ANIMATION</b>	27
Préambule	27
Piste 1   S'informer pour sa santé : habitudes et préoccupations	28
Piste 2   Des clés pour évaluer la fiabilité d'une information	30
Piste 3   Distinguer fait, opinion et témoignage	32
Piste 4   Nos premières intuitions sont-elles toujours les bonnes ?	34
Piste 5   Quand la surinformation génère de l'angoisse	36
Piste 6   Mon rôle en tant que diffuseur·euse d'information	38
Piste 7   Avec quoi je repars ?	40
Ressources	42
Bibliographie	43
Annexes	44

# INTRODUCTION

Les informations en lien avec la santé sont présentes partout et en continu. Sur internet notamment, où chacun-e est libre de publier ou de partager du contenu, les informations trouvées sont de qualité très variable. Elles peuvent être incomplètes, trompeuses, contradictoires ou orientées à des fins commerciales. Ainsi, il est parfois difficile d'*évaluer l'information*, c'est-à-dire, de pouvoir faire le tri afin d'utiliser des informations fiables mais aussi pertinentes pour sa santé et celle de son entourage.

L'arrivée et l'explosion du phénomène des fake news ou infox ont rendu cet exercice encore plus compliqué. Existant sous plusieurs formes - canulars, rumeurs, articles parodiques, théories du complot, vidéos ou images truquées... -, ces *infix* (contraction d'information et d'intoxication) sont des informations manipulées qui combinent souvent des éléments exacts et inexacts. Une fois créées, elles se répandent souvent comme une traînée de poudre sur la toile, relayées, encore et encore, par un public qui pense, la plupart du temps, partager une information correcte.

Nous avons tous et toutes besoin de clés de compréhension, de réflexion et d'outils concrets permettant de ne pas se perdre dans ce labyrinthe d'informations. Sans se transformer en journaliste ou plus précisément en *factcheckeur·euse* (personne en charge de vérifier l'exactitude ou la véracité des faits), il est cependant possible de renforcer son regard critique sur les informations entendues ou lues à l'aide de quelques balises.

L'épidémie de Covid-19, phénomène mondial et inédit pour les générations actuelles, a pu mettre en évidence les difficultés auxquelles chacun-e a été confronté-e dans la gestion des informations en lien avec la santé et leur évaluation. Le contexte d'*infodémie* - terme utilisé par l'Organisation Mondiale de la Santé pour désigner la surabondance d'informations autour de la Covid-19 - mais également celui de grande incertitude face à une nouvelle maladie et aux moyens de la gérer, additionné aux sentiments d'anxiété et de peur pour sa propre santé et celle de ses proches, diminuent encore les possibilités de la population de prendre du recul, d'analyser, de poser un regard le plus objectif possible sur ce qui se déroule, et de se préserver.

En partant d'exemples liés à cette période particulière, cette publication propose donc des pistes d'action et de réflexion. Elle constitue la prolongation d'une autre publication [\*Covid-19 : Comment réagir face à l'info?\*](#). Dans le but de donner vie à ces clés méthodologiques et de réflexion, des pistes d'animation complètent le document. Elles s'adressent à des professionnel·les et volontaires, relais de première ligne, désireux·ses d'accompagner un groupe d'adultes dans cette réflexion.

L'objectif est de permettre à chacun-e de repartir renforcé-e dans sa **capacité à évaluer les informations pour sa santé, et donc à se les approprier et à prendre des décisions éclairées**. Sans être une recette magique permettant de définir avec certitude quelle information est véridique ou ne l'est pas, cette publication propose plutôt une **méthode** et des **questions de réflexion** permettant de mieux jauger l'importance et la confiance à accorder aux informations qui nous parviennent.



## Pour évaluer la fiabilité d'une info, **QUESTIONNEZ-VOUS**

**U**ne information **fiable**, est une information en laquelle on peut avoir confiance. Plusieurs **questions** peuvent nous aider à juger de cette fiabilité.

Exercer un **esprit critique**, c'est se poser certaines questions avec une méthode qui permet notamment de se forger une opinion sur la fiabilité de l'information.

Prises isolément, les questions proposées dans cette partie ne permettent pas toujours d'établir un jugement définitif. C'est en parcourant l'ensemble de ces questions qu'une confiance pourra être accordée ou non à l'information. Souvent, elles permettent d'évacuer rapidement les informations non fiables. Cependant, l'exercice restera parfois difficile et des doutes à la fin de l'analyse pourront subsister.

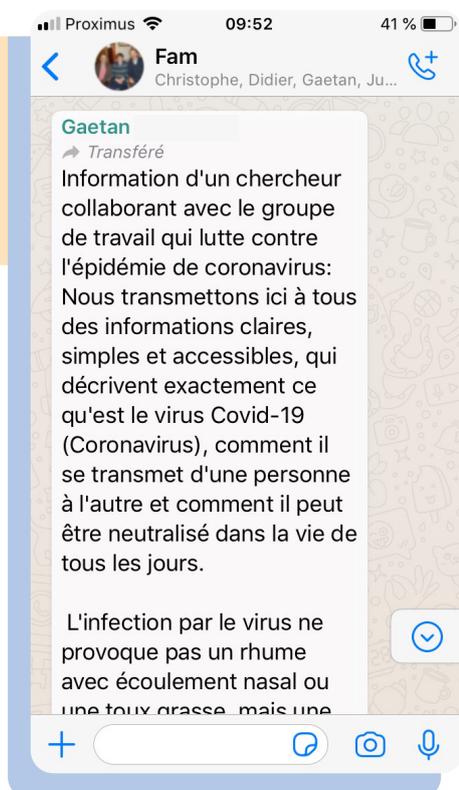
## Qui est l'auteur·rice ?

Des informations vous parviennent et mentionnent « une connaissance », « un fameux chercheur » comme étant à l'origine du message, mais sans jamais le ou la nommer ? D'autres publications ne sont pas signées ou il est difficile de retrouver la personne ou l'institution derrière les écrits ?

Ces informations anonymes ne sont pas fiables. Sans auteur·rice clairement établi·e, on ne peut pas vérifier leur fiabilité.



- ▶ Qui parle ?
- ▶ Qui est derrière cette information ?
- ▶ Est-ce que le nom de la personne ou de l'organisme auteur ou autrice de l'information est mentionné·e ?



**EXEMPLE |** Ce message Whatsapp a circulé au début du confinement. Qui est ce chercheur ? La plupart des informations contenues dans ce message étaient fausses mais elles étaient accompagnées par d'autres informations factuelles connues et véhiculées par les médias... de quoi semer le doute.

## Quelles sont les intentions de l'auteur-riche ?

Lorsqu'une personne s'exprime sur un sujet, elle peut être motivée par différentes intentions : informer objectivement, partager son expertise, se faire connaître, vendre un produit ou un service, défendre une idéologie...

Il est important d'essayer de repérer les intentions de l'auteur ou de l'autrice afin de ne pas tomber dans certains pièges.



- ▶ Est-ce que l'information fait la promotion d'un produit, d'un service ?
- ▶ Est-ce que l'auteur-riche de l'information est associé-e à une entreprise, à un groupe politique, à une cause, à une organisation ?
- ▶ Est-ce que l'auteur-riche bénéficie financièrement de la popularité de l'information (nombre de clics) ?

Pour les informations présentes sur un site web, le financement de celui-ci doit être facilement identifiable. Il est important de savoir si son contenu n'est pas influencé par la publicité. Dans le cas où la publicité est difficile à identifier et à distinguer de l'information, sa fiabilité est sujette à caution.

BEAUTÉ > TENDANCES BEAUTÉ

### 10 façons de booster son immunité pour protéger son organisme du coronavirus

C'EST LE MOMENT OU JAMAIS!

Rébecca Thonard | mardi 7 avril 2020 à 22h17 - Mis à jour le mercredi 8 avril 2020 à 09h32

VOIR LE DIAPORAMA

SANTÉ CORPS ESPRIT

NUTRITION PLANTES MALADIES MÉDICAMENTS BONHEUR LA REVUE ESPACE PERSO

Tapez et appuyez sur Entrée

### La vitamine D marche contre la Covid, et on ne vous le dit pas

RECEVEZ GRATUITEMENT LA NEWSLETTER DU PROJET SANTÉ CORPS ESPRIT

RECEVEZ GRATUITEMENT LA NEWSLETTER DU PROJET SANTÉ CORPS ESPRIT

En cadeau pour toute inscription, recevez votre dossier spécial 10 trésors de la santé naturelle qui peuvent changer votre vie.

**EXEMPLE |** De nombreux-ses coachs et influenceurs-ses profitent de l'épidémie pour attirer l'attention des internautes et vendre leurs produits et services en tous genres : compléments alimentaires, recettes boostantes, gélules, méditation...

## De quand date l'info ?

Une information fiable l'est à un moment donné, dans l'état actuel des recherches et des avancées scientifiques, du contexte. De plus, sur internet, il est possible que des informations anciennes refassent surface. Il est donc important de vérifier la date de l'information.



- ▶ La date de l'information est-elle mentionnée ?
- ▶ Le site a-t-il été mis à jour récemment ?

### Coronavirus: le port du masque est inutile et inefficace, selon les autorités sanitaires

Le port du masque est seulement recommandé pour les personnes atteintes du virus et pour les habitants des régions touchées par l'épidémie.



Par AFP  
Le 28/01/2020 à 11:08

Face à l'épidémie de coronavirus chinois, le port d'un masque est essentiel pour les personnes malades et peut être recommandé dans les régions fortement touchées par l'épidémie, mais n'est ni utile ni efficace pour le reste de la population, soulignent les autorités

**EXEMPLE |** Cet article du Soir, au titre explicite, date du 28 janvier 2020. Entre temps, la situation a beaucoup évolué (avancées scientifiques et évolution de l'épidémie) et le port du masque est même devenu obligatoire dans certains lieux.

## Les sources de l'info sont-elles citées ?

Par source, on entend l'origine de l'information (étude, recherche, témoignage initial, annonce d'un gouvernement...). Si la source est citée par l'auteur·rice d'une info, il est possible de la vérifier en la consultant. Au contraire, si la source n'est pas citée, elle n'existe pas et elle est donc invérifiable.



- ▶ Est-ce que l'article, le reportage, la vidéo mentionne ses sources ?
- ▶ Est-ce qu'il est possible de savoir d'où vient l'information ?

Actualité / Santé / Oui, le gel désinfectant pour les mains est cancérigène

### Oui, le gel désinfectant pour les mains est cancérigène

Par : Amélie B  
Publié le : 2 octobre 2015 à 14 h 12 min Article corrigé le : 3 mars 2020



Dans les lieux publics, nombreux sont ceux qui utilisent des désinfectants pour les mains afin d'éviter les germes, pensant que ce gel est une solution efficace pour protéger le système immunitaire. Pourtant, ils peuvent être dangereux. Voici pourquoi vous ne devriez plus jamais utiliser

A la suite d'un article suggérant que le gel désinfectant serait cancérigène, Santeplusmag publie un correctif, grâce aux vérifications faites par l'Agence Française de Presse. L'information a été relayée par plusieurs sources, dont LCI, la Dépêche, l'Express et Santeplusmag, évoquant un lien entre les solutions hydro alcooliques, et le cancer du sein. Si de nombreux médias alertent quant à son potentiel effet cancérigène, l'ANSM affirme à l'AFP que : « aucun risque cancérigène reprotoxique ou neurotoxique, par voie cutanée ou inhalée, n'a été identifié suite à l'exposition à l'éthanol contenu dans les produits hydro-alcooliques ». Aussi, Santeplusmag s'est basé à tort sur de fausses données affirmant que certains gels désinfectants étaient capables de cibler respectivement les bonnes et les mauvaises bactéries. Selon les précisions de l'AFP ce raisonnement est faux. Par ailleurs, Santeplusmag avance également que le gel désinfectant élimine les bactéries qui renforcent le système immunitaire. Or, les bactéries utiles à l'organisme et en l'occurrence au système immunitaire se développent sur l'ensemble de la peau, pas uniquement sur les mains, comme l'explique l'AFP.

**EXEMPLE |** Un article publié, début mars, par un site d'informations « santé » affirmait que les gels hydro-alcooliques étaient cancérigènes. L'article proposait plusieurs explications scientifiques dont la majorité n'était pas sourcée. Quelques temps après, le site d'information a publié un correctif de l'article, en précisant s'être fondé sur des données non correctes (et pourtant relayées par d'autres sites d'information).

## Que disent les autres médias ?

Un levier pour juger de la fiabilité de l'information est celui de croiser et de multiplier ses sources. Une première étape est de vérifier si elle est relayée par différents types de média (sites d'information, journaux, radio, télévision) et de prendre connaissance de ce que ces derniers en disent. Il s'agit donc de diversifier ses sources.



- ▶ Est-ce que l'information est présente sur d'autres médias, sources d'information ?
- ▶ Est-ce que l'information est présentée sur d'autres médias de la même manière, avec les mêmes nuances ?

Google coronavirus boissons chaudes

Environ 2 370 000 résultats (0,66 secondes)

[www.lemonde.fr](#) > Les décodeurs > Vérification  
**Non, boire des boissons chaudes ne « neutralise » pas le ...**  
Déclaration: Peut-on arrêter le coronavirus avec des boissons chaudes ?  
Source: Plusieurs sites internet  
Fact-checking par Le Monde: FAUX  
Commentaires

[www.levif.be](#) > sante > article-normal-1262707  
**Boire un thé bien chaud, un remède contre le coronavirus ...**  
15 mars 2020 - Un texte véhiculé sur internet avance que pour se protéger du coronavirus, il est conseillé de boire des **boissons chaudes**, ou encore, de faire ...

[www.lci.fr](#) > Santé  
**Faut-il boire des boissons chaudes pour neutraliser le ... - LCI**  
15 mars 2020 - VRAI-FAUX - De nombreuses informations circulent sur les réseaux sociaux à propos du **coronavirus**. Nous les décryptons une par une : dans ...

[www.leparisien.fr](#) > societe > coronavirus-non-les-boiss...  
**Coronavirus : non, les boissons chaudes et le soleil ne vous ...**  
17 mars 2020 - Dans des chaînes de mails très virales ce week-end, de prétendus médecins recommandent de consommer du thé, du café ou de s'exposer au ...

[www.letelegramme.fr](#) > France  
**Les boissons chaudes sont-elles efficaces contre le coronavirus**  
16 mars 2020 - Boire et multiplier les boissons chaudes aide-t-elle à lutter contre le Covid-19 ?

**EXEMPLE |** L'information selon laquelle les boissons chaudes peuvent neutraliser le coronavirus a largement été relayée. En tapant les mots clés dans un moteur de recherche (« coronavirus », « boisson chaude »)<sup>1</sup> et en parcourant les résultats sans se précipiter sur la première source qui apparaît, on s'aperçoit que plusieurs médias démentent cette information.

Une seconde étape consisterait à aller plus loin en ouvrant plusieurs onglets sur le navigateur internet et en comparant les informations présentées sur plusieurs sites<sup>2</sup>.

1 DURAND, M., *Coronavirus. Comment vérifier la fiabilité d'une information ?*, in : [Ouest-France.fr](#), Mars 2020

2 FRAU-MEIGS D., *Epidémie d'infox, des gestes barrières numériques à adopter*, in : [theconversation.fr](#), Avril 2020



# DISTINGUEZ

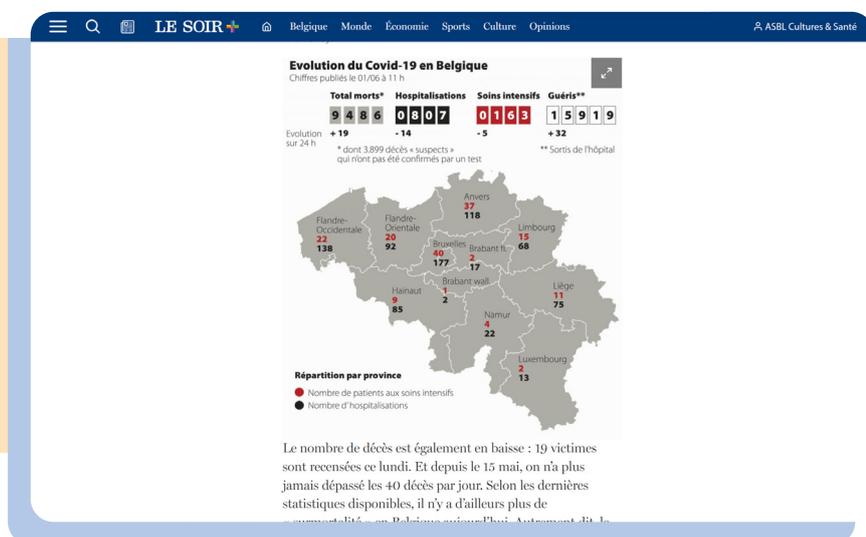
un fait, une opinion,  
un témoignage

**P**our pouvoir se faire une idée précise de la question sur laquelle porte l'information consultée, il est nécessaire de distinguer si elle est un fait, une opinion ou un témoignage.

Pour exercer un esprit critique, il est important de décrypter une information à partir des éléments sur lesquels elle se base. L'approche de l'information et le poids qu'on lui accordera varieront en fonction de la nature de ce qui y est exprimé. Fait, opinion ou témoignage ? Il n'est pas toujours évident de les différencier.

## Est-ce que l'information exprime un fait ?

Un **fait** peut être prouvé, vérifié et ne dépend pas de l'auteur·rice. Il est basé sur des preuves factuelles et/ou des résultats de recherche scientifiquement fiables.



**EXEMPLE |** Dans cet article datant du 1<sup>er</sup> juin, Le Soir dresse un bilan de l'évolution de la propagation du virus en Belgique. On y apprend, par des infographies et des chiffres, que le nombre d'admissions à l'hôpital est en baisse, ainsi que le nombre de décès. Dans cet article, il s'agit simplement de partager des faits.

- ▲ Il est également important de prendre en compte la manière dont les faits sont présentés et associés. Ils pourront susciter une interprétation différente selon la manière dont ils sont cadrés. C'est souvent le cas de chiffres ou de statistiques. Par exemple, on met souvent en évidence le nombre de décès pour cause de la Covid-19 dans un pays mais on le rapporte rarement à la population totale de ce même pays ou à la densité de population.

# Est-ce que l'information exprime une opinion ?

Une **opinion** se base sur des idées, est discutable et peut varier d'une personne à l'autre.



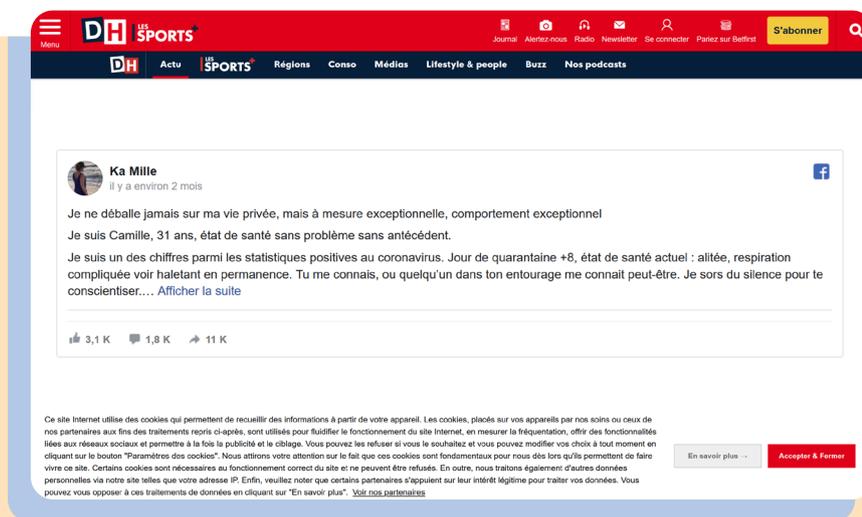
**EXEMPLE |** Dans une contribution externe partagée par La Libre le 2 mars 2020, le Docteur Devos président de l’Absym (le plus grand syndicat belge de médecins) livre son opinion. En se basant sur les chiffres chinois et italiens, il explique que si aucune mesure n’est prise contre le coronavirus en Belgique, 850 000 personnes pourraient être contaminées et 50 000 pourraient en mourir.

L'article est clairement identifié comme une contribution externe et comme une opinion, il n'empêche que les chiffres évoqués sont anxiogènes et demandent une prise de recul.

- ▲ Avant de partager une info basée sur une opinion, il est nécessaire de montrer qu'il s'agit là d'un point de vue et qu'elle relève d'une analyse personnelle d'une situation ou d'une réalité.

# Est-ce que l'information exprime un témoignage ?

Un **témoignage** rapporte des expériences vécues. Il donne souvent une « couleur » à une situation ou à une réalité mais ne constitue pas une preuve à lui tout seul.



**EXEMPLE** | Dans une publication sur les réseaux sociaux (mi-mars), Camille, 30 ans, atteinte de la Covid-19 témoigne afin de « conscientiser la population » en insistant sur le fait que tout le monde peut faire quelque chose pour limiter le virus. Ce témoignage a été relayé par des médias tels que le JT de RTL info et le site web de la Dernière Heure. Il est clairement indiqué qu'il s'agit d'un témoignage et ses intentions sont clairement affichées.

▲ Chaque personne est différente et réagit différemment face à une même situation.

Pour le fait, l'opinion ou le témoignage, il est nécessaire de se questionner sur la **légitimité** de la personne à s'exprimer sur le sujet, compte tenu de son expertise, de sa formation, de son métier, de son expérience ou de son vécu. **Cela ne veut pas dire que seul-es les expert-es peuvent parler de quelque chose.** Mais, se questionner sur la personne qui s'exprime et se faire une idée de sa légitimité permet de contextualiser l'information et, le cas échéant, de la relativiser.



- ▶ Est-ce que l'auteur·rice indique la position à partir de laquelle il ou elle s'exprime ?
- ▶ Est-ce que l'auteur·rice contextualise son propos ?
- ▶ Est-ce que l'auteur·rice reconnaît où s'arrête son champ d'expertise et de connaissances ?



# MÉFIEZ-VOUS

## du trop évident et de vos premières « intuitions »

**D**ans le flux d'informations plus ou moins important qui peut nous parvenir, deux phénomènes rendent plus ardues le traitement et l'évaluation de toutes ces informations. Il s'agit, d'un côté, des informations trompeuses qui circulent allègrement sur les médias (surtout sur les réseaux sociaux) et, de l'autre, des biais de pensée qui nous amènent à mal juger les informations qui nous arrivent.

Pour exercer un esprit critique face aux informations relatives à la santé, il est important de suspendre son jugement à partir de certains indices et de prendre du recul par rapport aux émotions qui émergent quand on en prend connaissance.

## Est-ce que l'information n'est pas trop évidente ?

Les info(x) sur la santé peuvent prendre plusieurs formes : remèdes ou solutions miracles, théories du complot, photos ou vidéos retouchées... Dans un contexte d'incertitude (comme celui de l'épidémie) et d'une évolution rapide des informations, il est facile de s'y perdre ou d'être tenté d'accorder du crédit à certaines d'entre elles paraissant plus évidentes<sup>3</sup>.

Cependant, quelques éléments dans la manière dont l'information est présentée doivent attirer l'attention pour émettre son jugement.



- ▶ Comment l'information est-elle présentée ?
- ▶ Comment la problématique est-elle abordée ?
- ▶ Comment les solutions à la problématique sont-elles envisagées ?
- ▶ Qui détient les solutions ?

**EXEMPLE |** Pendant la crise sanitaire, beaucoup de fausses informations ont circulé notamment sur l'origine du virus ou encore sur les moyens de s'en prémunir. Parmi les plus populaires, nous retrouvons notamment la soupe de chauves-souris ou des antennes 5G à l'origine de la propagation du virus en Chine ou encore la consommation d'ail ou des boissons chaudes pour en guérir.

▲ Si l'information est présentée comme un remède miracle au problème ou comme une solution connue de peu, si au sein de l'information une seule personne est détentrice du savoir ou de la solution, si l'information renvoie à une cause unique à plusieurs problématiques ou à un problème complexe, la méfiance est de mise.

<sup>3</sup> RTBF, La Première, Info et Coronavirus : *Au plus on a tendance à adhérer à l'information donnée, au moins on se sent anxieux*, in : [rtbf.be](http://rtbf.be), Mai 2020

# Est-ce que la manière dont j'évalue l'information est influencée par des mécanismes de pensées instinctifs ?

Plusieurs mécanismes de pensée, appelés biais cognitifs, peuvent influencer notre sélection et notre évaluation des informations. Nous sommes toutes et tous concerné-es par ces biais. Ils sont nombreux et ils sont fondés sur nos expériences intériorisées et nos émotions. Ils altèrent notre jugement et nous font agir intuitivement.

En voici trois exemples<sup>4</sup> :

- ▶ *Le biais de confirmation* nous pousse à chercher et à prendre en compte des informations qui confirment ce que l'on pense déjà et à accorder moins d'importance à celles qui ne vont pas dans le sens de nos croyances et hypothèses.
- ▶ *L'effet de vérité illusoire* nous incite à penser qu'une information est vraie si elle nous est familière et qu'elle a été répétée plusieurs fois.
- ▶ *Le biais d'optimisme* peut nous conduire à penser que nous sommes moins à risque que d'autres face à une problématique de santé.

Il est très difficile de se soustraire complètement à ces raccourcis de pensée. Toutefois, se poser quelques questions face à une information peut nous aider à en prendre conscience et ainsi diminuer leur impact sur notre jugement et notre prise de décision en lien avec notre santé.



- ▶ Est-ce que je considère bien toutes les options possibles ?
- ▶ Est-ce que je réfléchis de manière objective ?
- ▶ Est-ce que je remets en question ce que je sais déjà sur le sujet ?
- ▶ Ai-je tendance à ignorer ou à rejeter certaines informations qui vont à l'encontre de mes idées ?

**EXEMPLE** | Au début de l'épidémie en Chine, puis plus proche en Italie, beaucoup (autorités, chercheur-ses, médias, citoyen-nes) pensaient, par biais d'optimisme, que la situation serait différente en Belgique et que nous arriverions à éviter une crise sanitaire. Or, finalement, très peu de pays ont réussi à éviter des mesures telles que le confinement ou la fermeture des entreprises, écoles ou lieux de loisirs.

- ▲ Il faut également noter que les algorithmes - logiciels qui vont décider quelles informations sont les plus pertinentes à mettre en évidence pour chaque internaute - présents sur les moteurs de recherche ou les réseaux sociaux peuvent également renforcer certains biais comme celui de confirmation ou de vérité illusoire.

<sup>4</sup> GURVIEZ, P., *Covid-19 : comment les biais cognitifs ont diminué l'efficacité de la communication officielle*, in : [theconversation.fr](https://theconversation.fr), Avril 2020





# ÉVITEZ D'AJOUTER DE L'ANGOISSE À VOTRE QUOTIDIEN

**L**orsque nous sommes confronté·es à un niveau d'incertitude élevé concernant différents aspects de notre vie quotidienne (santé, travail, école, relations sociales, revenus...), les sentiments d'anxiété voire de peur apparaissent fréquemment. La prise d'informations concernant ces aspects peut alors elle-même être un facteur de renforcement de ces sentiments et susciter un mal-être.

S'il est important de s'informer sur les questions qui nous préoccupent, il est également essentiel de garder la maîtrise de la prise d'information. Se questionner sur la manière dont on s'informe, sur le sens que cela recouvre, est nécessaire, tout comme parfois la prise de recul face à un flux intarissable d'informations.

## Est-ce que la manière dont je m'informe est favorable à ma santé ?

Quelques questions et points de réflexion peuvent nous aider à mieux cerner la manière dont on s'informe et son impact sur notre bien-être :



- ▶ Quand est-ce que je m'informe (en continu, matin, soir, pendant mes pauses...)?
- ▶ Quelles sont mes principales sources d'information (radio, télévision, médias officiels, réseaux sociaux, discussions...)?
- ▶ À quels types d'information je prête le plus d'attention (témoignages, opinions, informations généralistes, informations nationales, internationales...)?
- ▶ Dans quel état d'esprit je suis après ces moments d'information ?
- ▶ Dans quel état d'esprit je suis quand je me déconnecte ?
- ▶ Quelles sont les sources qui me donnent un pouvoir sur la situation ?

# Que faire face à un flux d'informations important ?

Face à la surabondance d'informations (comme c'est le cas des informations sur l'épidémie de Covid-19), nous réagissons toutes et tous de façon différente. La manière de s'informer (canaux utilisés, intensité de la prise d'informations, attention portée à certaines d'entre elles plutôt qu'à d'autres) varie d'une personne à l'autre, tout comme les réactions suscitées et les sensibilités : d'un sentiment de responsabilité au repli sur soi et à la peur, en passant par la compassion et l'élan de solidarité. À chacun et chacune de trouver sa manière de se protéger, en se posant quelques questions.



- ▶ Qu'est-ce que je mets déjà en place ?
- ▶ Comment ma manière de m'informer peut-elle évoluer ?

## EXEMPLES | Témoignages relatifs à l'épidémie de Covid-19

 *Après avoir été "happée" au début du confinement par toutes ces infos sur la maladie Covid-19, je suis maintenant un peu plus déconnectée et c'est vrai que ça atténue le stress.*

 *Dans la foule des personnes s'exprimant sur la question de la Covid-19, certaines situent leur propos (leur rôle, leur position, leur recherche...) ce qui est pour moi source de transparence et permet de contrebalancer le réflexe de prendre une information comme seule référence (et aussi de faire le tri entre celles et ceux qui se situent et celles et ceux qui ne le font pas).*

 *Pour ma part, je ne lis plus toutes les infos sur les réseaux sociaux et ne regarde plus les infos tous les jours.*

 *Si je suis dans un bon jour, alors je regarde, j'écoute les infos. Je teste si je suis bien (j'essaie du moins), si je peux entendre le "bazar" général, car il faut s'apprêter à devoir faire plus d'efforts pour écouter, comprendre, devoir comparer les infos, c'est fatigant et parfois je capitule, je fais la taupe !*

 *Pour éviter ça, je m'occupe d'autres choses qui me fait du bien : travailler, communiquer avec la famille, les amis, faire du sport...*

 *Je ne regarde surtout pas les documentaires genre "la vie à l'hôpital", trop d'émotionnel et peu informatif, je veux me protéger.*

- ▲ Limiter les temps d'information, varier ses sources et accepter le fait qu'on n'aura pas directement les réponses aux questions que l'on se pose peuvent être des leviers pour limiter l'angoisse.





# PROTÉGEZ LES AUTRES

**T**out comme les autorités publiques, les médias et les réseaux sociaux, nous pouvons être émetteurs ou émettrices d'informations. Les raisons qui nous poussent à vouloir transmettre des informations sont multiples : partager le sens ou l'interprétation que l'on donne à des événements, diffuser ses idées ou des opinions proches des nôtres, faire connaître une solution à un problème (comme un moyen de prévention ou de traitement d'une maladie), alerter sur d'éventuelles conséquences d'une décision ou d'un comportement, partager un vécu... Les questions de santé font particulièrement l'objet de partage, surtout sur les réseaux sociaux.

En tant que diffuseur·se, il relève de notre responsabilité citoyenne de réfléchir à la qualité des informations et de les contextualiser avant de les relayer. Avoir cette attention permet de protéger les autres de fausses informations ou d'informations anxiogènes.

## Est-ce que le partage d'information ou la manière dont je la relaie est bénéfique pour les autres ?

Quelques questions et points de réflexion peuvent nous aider à mieux cerner la manière dont on relaie l'information auprès de nos proches, ami-es ou collègues et son impact sur leur bien-être :



- ▶ Quel objectif je poursuis en transmettant cette information ?
- ▶ Ai-je vérifié la fiabilité des informations que je suis sur le point de transmettre ?
- ▶ Quel effet l'information aura sur les personnes touchées ?
- ▶ Comment puis-je contextualiser au maximum l'information transmise ?
- ▶ En transmettant cette info, est-ce que je participe à la surinformation ?

### EXEMPLES | Témoignages relatifs à l'épidémie de Covid-19



*J'exige qu'on n'allume pas la TV quand on mange. Ça c'était déjà la règle avant mais je trouve que c'est encore plus important maintenant, je ne veux pas que mon fils de 10 ans se trouve face à des images de détresse. Il sait ce qui se passe, on en parle mais je le rassure, il est déjà assez stressé ainsi.*



*Dans le cadre des groupes Whatsapp liés à l'école de mes enfants, les quelques vidéos "fake news" qui ont été relayées par certains ont rapidement été "bannies" puisque des parents ont demandé que les groupes restent dédiés aux enfants, à l'école ; ce qui a été entendu.*

- ▲ Dans tous les cas, il est important d'éviter de diffuser des rumeurs, des informations non-vérifiées ou sans auteur·rice identifié·e.





# PISTES D'ANIMATION

## Préambule

**D**ans le but de donner vie à ces clés méthodologiques et de réflexion et de permettre à un animateur ou à une animatrice de les utiliser avec un groupe d'adultes, nous avons formulé plusieurs pistes d'animation. Celles-ci prennent comme exemple les événements récents liés à l'épidémie de coronavirus. En effet, l'épidémie de Covid-19, phénomène mondial et inédit, a mis en évidence les difficultés auxquelles chacun·e peut être confronté·e dans la gestion des informations en lien avec la santé et leur évaluation. Cependant, ces pistes pourraient être animées en utilisant d'autres exemples, en fonction de l'actualité ou en partant de thématiques de santé pour lesquelles « trouver la bonne information » n'est pas toujours aisé.

Ces pistes d'animation visent à permettre aux participant·es de :

- ▶ s'exprimer sur leurs vécus, ressentis, préoccupations en ce qui concerne la prise d'informations pour la santé ;
- ▶ renforcer leurs capacités à faire le tri dans les informations pour la santé véhiculées, à en évaluer la fiabilité ;
- ▶ distinguer un fait, une opinion, un témoignage ;

- ▶ identifier les facteurs qui entrent en ligne de compte dans la sélection et l'évaluation de l'information (et notamment les biais cognitifs) ;
- ▶ initier une réflexion sur ce que chacun·e peut mettre en place face à la surinformation ;
- ▶ prendre conscience de leur responsabilité en tant que relais d'informations et de l'impact que le partage d'informations peut avoir sur d'autres personnes.

Cette partie offre des points de repères. Libre à l'animateur ou à l'animatrice d'y puiser les éléments (au sein des pistes imaginées ou des ressources proposées) qui lui semblent les plus pertinents, en accord avec les attentes, besoins et réalités du groupe (maîtrise de la langue, connaissances existantes, moyens d'action disponibles...), ainsi qu'avec son contexte d'intervention (temps, lieu, possibilités d'interaction...). Il n'est donc pas nécessaire de réaliser l'ensemble des pistes.

Beaucoup d'acteurs et d'actrices se sont penché·es sur cette thématique et ont produit des supports de réflexion et d'animation de qualité. Tout au long du guide, l'animateur·rice trouvera des liens internet vers ces supports. Ils pourront soutenir son intervention ou permettre éventuellement d'aller plus loin avec le groupe.

## Piste 1

# S'informer pour sa santé : habitudes et préoccupations

- ▶ Cette étape est un préalable qui permet à l'animateur·rice de savoir où le groupe se situe par rapport à la thématique et ainsi adapter la suite de l'animation ou les animations suivantes. Effectivement, en période de surabondance d'informations (*infodémie*<sup>5</sup>), comme lors de la crise du coronavirus, les participant·es peuvent ressentir le besoin de s'exprimer par rapport à ce sujet.



### OBJECTIFS

- ▶ Recueillir les vécus, les ressentis, les préoccupations en ce qui concerne la prise d'information pour la santé
- ▶ Identifier les ressources du groupe et les partager



### MATÉRIEL

- ▶ Feuilles, flipchart, tableau blanc, marqueurs
- ▶ Un imagier ou un photo-expression<sup>6</sup>



### DURÉE ESTIMÉE

Entre 30 minutes et 1h30

5 Le terme « infodémie » désigne le vaste volume de nouvelles et d'informations concernant la Covid-19 et l'ambiguïté, l'incertitude, et parfois la mauvaise qualité, le caractère trompeur ou la nature carrément fausse de certaines d'entre elles (Nielsen et al, 2020).

6 Exemples d'imagiers : *Motus. Des images pour le dire (Imagier)* de l'asbl Le Grain ; *Le langage des émotions* (Cartes illustrées) de la Fédération des centres pluralistes de planning familial ; *Brise-glace. Il y a beaucoup de choses à dire... Parlons-en !* (Cartes illustrées) du Monde selon les Femmes asbl.



## DÉROULEMENT

L'animateur-riche, à partir de quelques questions, relève les habitudes, les préoccupations du groupe en matière d'information en situation d'*infodémie*. L'exemple de la Covid-19, et la surabondance d'information à son propos, peut être un point de départ pour la discussion. Afin de faciliter la prise de parole, un imagier ou un photo-expression soutenant l'expression des vécus ou des émotions peut être utilisé.



- ▶ *Comment vous êtes-vous informé-e lors de la crise du coronavirus ? Était-ce facile ou difficile de s'informer ? Pourquoi ?*
- ▶ *Qu'avez-vous ressenti lorsque vous informiez ?*
- ▶ *Auprès de qui, de quel média obteniez-vous vos informations ? À quelles sources accordez-vous de la confiance ? Pourquoi ?*

L'animateur-riche peut s'appuyer sur les clés de réflexions suivantes :

- ▶ La Covid-19 a entraîné une situation de surinformation, qualifiée d'*infodémie* par l'OMS. Cela désigne une situation de surabondance d'informations avec des informations plus ou moins fiables, contradictoires ou parfois mêmes fausses et trompeuses.
- ▶ En temps normal, s'informer requiert la mobilisation de nombreuses compétences (lire, écrire, trier les informations, évaluer leur fiabilité...) mais en période d'*infodémie*, cela s'avère encore plus compliqué.
- ▶ La crise du coronavirus a amené son lot d'incertitudes et de craintes, des émotions qui ont un impact sur notre manière de gérer et de traiter l'information.
- ▶ La surconsommation d'informations peut à son tour créer des sentiments d'anxiété et de peur.
- ▶ L'information est consommée de manière différente au sein de la population : canaux d'information utilisés, fréquence et intensité de la prise d'information.
- ▶ L'attention portée à certaines informations plutôt qu'à d'autres, la manière dont on peut réagir face à l'information varient également. La personne qui s'informe le fait en fonction de son contexte et de ses expériences de vie, de son rapport au monde et à la situation.



## RESSOURCES

- ▶ La piste d'animation n°5 du guide [\*La littératie en santé : d'un concept à la pratique\*](#) de Cultures&Santé, intitulée *Les sources de l'information pour la santé* (p.60).
- ▶ La publication de l'Observatoire de recherche sur les médias et le journalisme : [\*Analyse de « l'infodémie » de Covid-19 en Belgique francophone\*](#).
- ▶ L'émission radio de France Inter, [\*Trop d'info tue l'info ?\*](#) (15 juillet 2017).
- ▶ L'article [\*Infodémie, infobésité : l'autre virus\*](#) de Yves Collard de Media Animation asbl.
- ▶ L'article de Cultures&Santé [\*La littératie en santé des populations à l'épreuve de la Covid-19: le défi de l'évaluation de l'information\*](#) paru dans Education Santé n°367, juin 2020.

## Piste 2

# Des clés pour évaluer la fiabilité d'une information

- ▶ Il n'existe pas de recette magique permettant de définir avec certitude de quelle information est véridique ou ne l'est pas. Toutefois, cette séquence propose à l'animateur·rice de construire collectivement avec son groupe les questions-clés et les points d'attention permettant de mieux jauger la confiance et l'importance à accorder aux informations qui leur parviennent.
- ▶ Cette piste d'animation est en lien avec la partie *Pour évaluer la fiabilité d'une info, QUESTIONNEZ-VOUS* (cf. p.6).



### OBJECTIFS

- ▶ Renforcer les capacités des participant·es à faire le tri dans les informations pour la santé véhiculées, à en évaluer la fiabilité
- ▶ Identifier les ressources du groupe et les partager



### MATÉRIEL

- ▶ Feuilles, flipchart, tableau blanc, marqueurs
- ▶ Le message Whatsapp (cf. Annexe 1)



### DURÉE ESTIMÉE

Entre 1h et 1h30



### DÉROULEMENT

L'animateur·rice demande au groupe de réfléchir à une information en lien avec la Covid-19 qui lui semble fausse.



- ▶ *Avez-vous reçu, entendu, vu ou lu une information en lien avec la Covid-19 qui vous semble fausse ? À propos de quelle information avez-vous des doutes ? Laquelle était-ce ?*
- ▶ *Pourquoi vous êtes-vous méfié·e de cette information ?*

L'animateur·rice recueille les trucs et astuces des membres du groupe pour juger de la fiabilité d'une information. Il dresse une première liste, qui pourra être approfondie dans l'étape suivante. L'animateur·rice poursuit la discussion en posant la question suivante :



- ▶ *Comment peut-on vérifier la fiabilité d'une information ? Quelles questions pouvons-nous nous poser pour avoir confiance en une information ?*

Le groupe propose des questions que l'animateur-riche note au tableau. Ensuite, l'animateur-riche peut compléter en fonction de ce qui a déjà été mentionné :

- ▶ Qui est l'auteur-riche ?
- ▶ Quelles sont les intentions de l'auteur-riche ?
- ▶ Les sources de l'information (sa provenance) sont-elles citées ?
- ▶ De quand date l'info ?
- ▶ Que disent les autres médias à propos de cette question ?

L'animateur-riche peut nourrir les discussions en se basant sur les éléments de réflexion présents dans la partie *Pour évaluer d'une info, QUESTIONNEZ-VOUS* (cf. p.6).

Ensuite, l'animateur-riche peut lire, à haute voix, le message *Whatsapp*, mentionnant un chercheur dont on n'a pas le nom, ayant circulé pendant l'épidémie (cf. Annexe 1).



- ▶ *Que pensez-vous de ce message ? Quels éléments en lien avec le message nous permettent de répondre aux questions que nous venons de lister ensemble ?*

Pour aller plus loin et si certaines de ces réflexions émergent dans le groupe, l'animateur-riche pourra aborder avec le groupe l'existence des *fake news*, des *remèdes miracles* ou encore des *théories du complot*. Plusieurs ressources ci-dessous permettent d'approfondir ces thématiques.



## RESSOURCES

- ▶ La fiche LISA 3 [\*Comment accompagner un groupe à évaluer l'information pour la santé sur le web ?\*](#) de Cultures&Santé.
- ▶ La piste d'animation n°8 du guide [\*La littératie en santé : d'un concept à la pratique\*](#) de Cultures&Santé, intitulée *Les informations pour la santé sur la toile en débat* (p.68).
- ▶ La Fiche n° 1 du dossier [\*La critique de l'information en cinq approches\*](#) de Média Animation, intitulée *Développer sa méthode de vérification de l'information*.
- ▶ Les fiches pédagogiques de TV5 Monde [\*Infox : je ne crois pas n'importe quoi !\*](#)
- ▶ L'infographie interactive [\*Covid-19 Coronavirus - Quand l'actualité peut nous tromper\*](#) de la Fédération de centres d'information et de documentation pour jeunes (CIDJ asbl).
- ▶ La vidéo [\*Confiné mais critique\*](#) d'Olenka Czarnocki, une enseignante de l'Institut Emile Gryson.
- ▶ L'article RTBF [\*Info et Coronavirus : Au plus on a tendance à adhérer à l'information donnée, au moins on se sent anxieux\*](#).
- ▶ Le dossier [\*Covid-19 : dépister la désinfo\*](#) de l'Agence Science Presse.

## Piste 3

### Distinguer fait, opinion et témoignage

- ▶ Dans la continuité de la piste précédente, cette séquence permet de se questionner sur la nature de l'information qui nous parvient et donne des clés qui permettent de différencier un fait, une opinion et un témoignage.
- ▶ Cette piste d'animation est en lien avec la partie *Distinguez un fait, une opinion, un témoignage* (cf. p. 12).



#### OBJECTIF

- ▶ Pouvoir distinguer un fait, une opinion, un témoignage



#### MATÉRIEL

- ▶ Feuille, flipchart, tableau blanc, marqueurs
- ▶ Trois informations à imprimer (cf. Annexe n°2)



#### DURÉE ESTIMÉE

Environ 30 min



## DÉROULEMENT

L'animateur-riche propose au groupe de classer trois informations différentes (cf. annexe 2) par ordre de fiabilité (de confiance accordée) et d'expliquer le classement : le témoignage d'une jeune femme atteinte du coronavirus, un article du Soir sur les chiffres de l'épidémie, l'opinion d'un médecin sur la gestion de la crise.

Il ou elle poursuit l'animation en demandant :



- ▶ *Que pensez-vous de cet exercice ? Sur quels critères se base votre classement ? Était-ce facile ou difficile ? Pourquoi ?*
- ▶ *Quelles différences voyez-vous entre ces trois informations ?*

Cette étape permet d'aborder et de définir avec le groupe trois notions : fait, opinion et témoignage et les précautions à prendre pour chaque type d'informations (cf. pp. 12-15).

L'animateur-riche peut s'appuyer sur les clés de réflexion suivantes :

- ▶ Pour exercer un esprit critique, il est important de décrypter une information à partir des éléments sur lesquels elle se base.
- ▶ Pour pouvoir se faire une idée précise de la question sur laquelle porte l'information consultée, il est nécessaire de distinguer si elle est un fait, une opinion ou un témoignage.
- ▶ L'approche de l'information et le poids qu'on lui accordera varieront en fonction de la nature de ce qui y est exprimé (fait, opinion, témoignage).
- ▶ Il est nécessaire de se questionner sur la légitimité de la personne à s'exprimer sur le sujet, compte tenu de son expertise, de sa formation, de son métier, de son expérience ou de son vécu.
- ▶ Cela ne veut pas dire que seul-es les expert-es peuvent parler de quelque chose. Mais, se questionner sur la personne qui s'exprime et se faire une idée de sa légitimité permet de contextualiser l'information et, le cas échéant, de la relativiser.

## Piste 4

# Nos premières intuitions sont-elles toujours les bonnes ?

- ▶ Plusieurs mécanismes de pensée, appelés biais cognitifs, peuvent influencer notre sélection et notre évaluation des informations. Nous sommes tou·tes concerné·es par ces biais. Cette piste propose d'en découvrir trois et de se questionner sur leurs impacts quant à notre manière de nous informer.
- ▶ Cette piste est en lien avec la partie *Méfiez-vous du trop évident et de vos premières « intuitions »* (cf. p.16).



### OBJECTIF

- ▶ Identifier les facteurs qui entrent en ligne de compte dans la sélection et l'évaluation de l'information (les biais cognitifs)



### MATÉRIEL

- ▶ Feuilles, flipchart, tableau blanc, marqueurs
- ▶ Trois exemples et définitions de biais cognitifs à imprimer (cf. Annexe n°3)



### DURÉE ESTIMÉE

Environ 30 min



### DÉROULEMENT

L'animateur·rice demande aux participants en sous-groupes ou en grand groupe de relier chaque biais à l'exemple ou à la définition lui correspondant.

#### **Le biais de confirmation**

*Nous avons tendance à ne rechercher et à prendre en considération que les informations qui confirment ce que l'on croit déjà et à ignorer les informations qui disent le contraire. Par exemple, si une personne est persuadée de l'inefficacité d'une mesure (obligation du port du masque) ou de sa dangerosité (réouverture des écoles), elle sera plus sensible aux informations confirmant son point de vue.*

## L'effet de vérité illusoire

*Quand nous recherchons des informations (journaux, réseaux sociaux, blogs), il nous arrive de lire ou d'entendre plusieurs fois la même information. Revoir une information déjà vue ne serait-ce qu'une seule fois nous pousse à penser qu'elle est vraie, elle nous est devenue familière. Des informations que l'on sait pourtant fausses peuvent être jugées vraies si elles sont vues plusieurs fois.*

## Le biais d'optimisme

*Au début de l'épidémie en Chine, puis en Italie, beaucoup (autorités, chercheur-euses, médias, citoyen-nes) pensaient que la situation serait différente en Belgique et que nous arriverions à éviter une crise sanitaire. Or, finalement, très peu de pays ont réussi à éviter des mesures telles que le confinement ou la fermeture des entreprises, écoles ou lieux de loisirs.*



- ▶ *Est-ce que cela vous évoque quelque chose ?*
- ▶ *Avez-vous l'impression que ces biais influencent votre manière de traiter l'info ?*
- ▶ *Si on pense aux infos qu'on lit sur les réseaux sociaux, peut-on faire du lien avec ces biais ?*



## RESSOURCES

- ▶ La Fiche n° 8 du dossier [La critique de l'information en cinq approches](#) de Média Animation, intitulée [Repérer les biais cognitifs chez les lecteurs de la presse en ligne](#).
- ▶ L'article The Conversation intitulé [Covid-19 : comment les biais cognitifs ont diminué l'efficacité de la communication officielle](#).
- ▶ L'article et podcast RTBF intitulé [Coronavirus : comment notre cerveau biaise notre perception de l'épidémie](#).
- ▶ L'article Université de Toulouse, intitulé [Covid-19 et théories du complot : le rôle des illusions de contrôle et de vérité](#).
- ▶ L'article RTBF [Info et Coronavirus : Au plus on a tendance à adhérer à l'information donnée, au moins on se sent anxieux](#).

## Piste 5

# Quand la surinformation génère de l'angoisse

- ▶ Lorsque le flux d'informations sur une question sensible comme la santé est trop important, chacun et chacune mobilise presque instinctivement des ressources et des mécanismes pour s'en protéger. À partir d'un exemple, cette piste propose une réflexion sur les impacts de la surinformation sur notre bien-être et un partage des ressources que les participant-es mobilisent dans ces situations.
- ▶ Cette partie est en lien avec la partie *Evitez d'ajouter de l'angoisse à votre quotidien* (cf. p. 20)



### OBJECTIFS

- ▶ Initier une réflexion sur ce que chacun-e peut mettre en place face à la surinformation
- ▶ Identifier les ressources du groupe et les partager



### MATÉRIEL

- ▶ Feuilles, flipchart, tableau blanc, marqueurs



### DURÉE ESTIMÉE

30 min



## DÉROULEMENT

L'animateur-riche initie une discussion à partir de la mise en situation suivante :

*« Une personne de votre entourage est très angoissée car elle lit beaucoup d'informations sur le coronavirus<sup>7</sup>. Elle regarde plusieurs JT tous les soirs et ne rate aucune conférence de presse du Conseil national de sécurité. Elle en discute beaucoup avec son entourage. »*



- ▶ *Qu'est-ce qui entraîne du stress dans cette situation ?*
- ▶ *Que pourriez-vous lui conseiller pour réduire son stress ?*
- ▶ *Que feriez-vous à sa place ?*
- ▶ *Quel rôle jouent les autorités, les médias, les réseaux sociaux, l'entourage... dans le flux d'informations et la manière dont elles sont transmises ? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?*

L'animateur-riche note les idées par mots-clés au tableau et peut s'appuyer sur les clés de réflexion suivantes :

- ▶ Face à une surabondance d'informations, nous réagissons toutes et tous de façon différente.
- ▶ La manière de s'informer (canaux utilisés, intensité de la prise d'informations, attention portée à certaines d'entre elles plutôt qu'à d'autres) varie d'une personne à l'autre tout comme les réactions suscitées et les sensibilités. Lors d'une crise touchant la société dans son ensemble, les informations véhiculées peuvent produire un sentiment de responsabilité, du repli sur soi ou de la peur, mais aussi de la compassion et de la solidarité.
- ▶ À chacun et chacune de trouver sa manière de se protéger.
- ▶ Limiter les temps d'information, varier ses sources et accepter le fait qu'on n'aura pas directement les réponses aux questions que l'on se pose peuvent être des leviers pour limiter l'angoisse.



## RESSOURCES

- ▶ L'infographie [Covid-19 : comment réagir face à l'info](#) de Cultures&Santé.
- ▶ Les infographies [Gérer son stress](#) de la Croix-Rouge de Belgique.
- ▶ La campagne [La crise et ses changements, parlons-en](#) de la Ligue bruxelloise pour la santé mentale.

<sup>7</sup> Cette animation pourrait se faire sur un autre sujet que celui du coronavirus (en fonction de thèmes qui auraient été amenés par les participant-es par exemple).

## Piste 6

### Mon rôle en tant que diffuseur·euse d'information

- ▶ Cette piste propose d'une part de prendre conscience du rôle que nous avons chacun et chacune dans la diffusion des informations en lien avec la santé et d'autre part de se questionner sur l'impact de cette diffusion d'informations.
- ▶ Cette piste est en lien avec la partie *Protégez les autres* (cf. p 24).



#### OBJECTIFS

- ▶ Prendre conscience de sa responsabilité lorsque l'on partage une information
- ▶ Prendre conscience de l'impact qu'une information peut avoir sur les personnes qui reçoivent l'info



#### MATÉRIEL

- ▶ Feuilles, flipchart, tableau blanc, marqueurs



#### DURÉE ESTIMÉE

30 min



## DÉROULEMENT

L'animateur·rice commence par sonder son groupe avec les questions suivantes :



- ▶ *Est-ce que vous relayez des informations ? Dans quelles situations relayez-vous de l'information ? Comment ?*
- ▶ *Pourquoi relayez-vous des informations ?*

En repartant des trois exemples de l'annexe 2, l'animateur·rice demande au groupe :



- ▶ *Quelle information partageriez-vous à votre entourage et pourquoi ?*
- ▶ *Quelle information ne partageriez-vous pas à votre entourage et pourquoi ?*

L'animateur·rice peut s'appuyer sur les clés de réflexion suivantes :

- ▶ Tout comme les autorités publiques, les médias et les réseaux sociaux, nous pouvons être diffuseur·euses ou émetteur·rices d'informations.
- ▶ En tant que diffuseur·euse, il relève de notre responsabilité citoyenne de réfléchir à la qualité des informations : *Ai-je vérifié la fiabilité des informations que je suis sur le point de transmettre ?*
- ▶ Ainsi que de les contextualiser avant de les relayer : *Est-ce un fait, un témoignage, une opinion, une blague ?*
- ▶ Il est également important de se demander : *Quel effet l'information aura sur les personnes touchées ?*
- ▶ Avoir cette attention, à travers ces trois questions, permet de protéger les autres de fausses informations ou d'informations anxiogènes.
- ▶ On peut également s'interroger sur les raisons qui nous poussent à vouloir transmettre des informations : partager des idées, alerter, faire connaître une solution à un problème...
- ▶ Dans tous les cas, il est important d'éviter de diffuser des rumeurs, des informations non-vérifiées ou sans auteur·rice identifiée.

## Piste 7

### Avec quoi je repars ?

- ▶ Il est important de prévoir un minimum de 15 minutes au terme de l'animation pour questionner le groupe sur ce qu'il a pu expérimenter au cours de celle-ci et sur les apports de celle-ci.



#### OBJECTIF

- ▶ Evaluer les effets de l'animation



#### MATÉRIEL

- ▶ Aucun



#### DURÉE ESTIMÉE

15 min



#### DÉROULEMENT

L'animateur-riche peut lancer la discussion en choisissant parmi les questions ci-dessous. Afin de réguler la prise de parole, l'animateur-riche peut proposer un tour de table afin que chacun-e puisse s'exprimer.



#### *Qu'est-ce qui vous a marqué-e lors de l'animation ?*

- ▶ *Des impressions et des ressentis ?*
- ▶ *Des nouvelles choses apprises ou découvertes ?*



#### *Qu'est-ce que l'animation vous a apporté ?*

- ▶ *Un changement de regard sur une question ?*
- ▶ *Une prise de conscience ?*
- ▶ *Des trucs et astuces, des idées, de nouvelles informations, des ressources ?*



#### *Qu'allez-vous mettre en place à la suite de cette animation ?*

- ▶ *Transmettre des infos à vos proches ?*
- ▶ *Utiliser ces infos pour votre vie quotidienne ?*



# RESSOURCES

## [Comment réagir face à l'info \(infographie\)](#) - Cultures&Santé asbl, 2020

Cette infographie propose des clés pour garder un esprit critique face à l'information concernant l'épidémie Covid-19.

## [Fiche LISA 3 – Comment accompagner un groupe à évaluer l'information pour la santé sur le web ? \(fiche\)](#) - Cultures&Santé asbl, 2018

Cette fiche propose des pistes afin de créer un atelier collectif pour renforcer les capacités à évaluer la qualité des informations sur la santé trouvées sur le web.

## [Covid-19 coronavirus. Quand l'actualité peut nous tromper \(infographie\)](#) - CIDJ asbl, 2020

L'équipe animation de la Fédération des Centres d'Information et de Documentation pour Jeunes a créé cet outil afin de nous aider à rester vigilant-es face à l'actualité et aux informations reçues.

## [Confiné mais critique \(vidéo\)](#) - Olenka Czarnocki, 2020

Dans cette vidéo, Olenka Czarnocki, une enseignante de l'Institut Emile Gryson, donne ses clés pour rester critique face l'information.

## [Faire une recherche, ça s'apprend – 3QPOC \(grille\)](#) - Université Laval, 2020

Cette grille d'évaluation d'un site web permet grâce à un système d'attribution d'étoiles de vérifier la fiabilité d'un site.

## [Le Décodex \(site\)](#) - Le Monde, 2017

Le Décodex est un outil pour vous aider à vérifier les informations qui circulent sur internet et dénicher les rumeurs, exagérations ou déformations.

## [Le Hon Code \(label\)](#) - Health on the net, 2014

Le Hon code est un label de l'Union européenne garantissant la qualité d'une information santé véhiculée sur le web. Celle-ci doit répondre à 8 principes.

## [Coronavirus : une épidémie de faux articles scientifiques \(émission radio\)](#) - France Culture, 2020

Une analyse, à travers le cas d'un pseudo article scientifique, du danger de la profusion des fake news concernant la pandémie du coronavirus.

# BIBLIOGRAPHIE

DESCLOS A., *La mondialisation des infox et ses effets sur la santé en Afrique, l'exemple de la chloroquine*, in : [The conversation.fr](http://theconversation.fr), mars 2020

DURAND M., *Coronavirus. Comment vérifier la fiabilité d'une information ?* in : [ouest-france.fr](http://ouest-france.fr), mars 2020

FRAU-MEIGS D., *Epidémie d'infox, des gestes barrières numériques à adopter*, in : [theconversation.fr](http://theconversation.fr), avril 2020

GURVIEZ P., *Covid-19 : comment les biais cognitifs ont diminué l'efficacité de la communication officielle*, in : [The conversation.fr](http://theconversation.fr), avril 2020

LES DÉCODEURS, *Décodex : qu'est-ce qu'une source d'information ?* in : [Le Monde](http://Le Monde), février 2017

MOUTON P., *Coronavirus et fausses informations : Les aléas de la liberté d'expression en période de crise sanitaire*, in : [Revue des droits et libertés fondamentaux](http://Revue des droits et libertés fondamentaux), Centre de Recherches Juridiques de Grenoble, 2020

MURAILLE E., *Rien ne prouve que le coronavirus a été créé en laboratoire : les dessous de l'infodémie sur le Covid-19*, in : [theconversation.fr](http://theconversation.fr), avril 2020

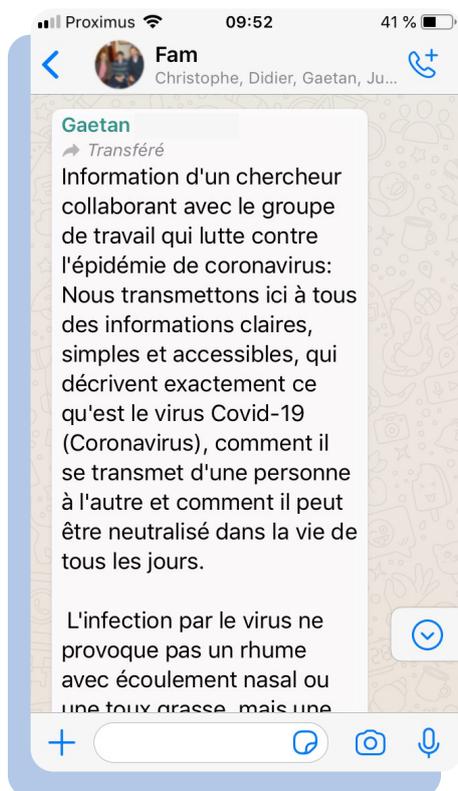
RTBF, *Info et Coronavirus : Au plus on a tendance à adhérer à l'information donnée, au moins on se sent anxieux*, in : [rtbf.be](http://rtbf.be), mai 2020

RYCKMANS G., *Coronavirus : Comment éviter les fake news sur le covid – 19*, in : [rtbf.be](http://rtbf.be), mars 2020

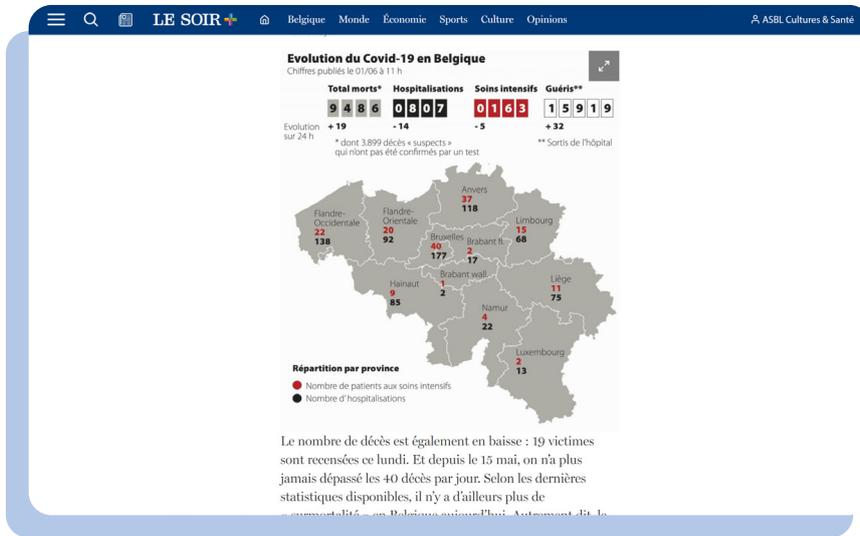
SIMEONE C., *Recettes miracles contre le coronavirus : Youtube et Instagram sont pleins de magie et d'opportunisme*, in : [franceinter.fr](http://franceinter.fr), avril 2020

# ANNEXES

## Annexe 1



# Annexe 2



**Coronavirus en Belgique, le scénario du pire : "jusqu'à 850 000 personnes infectées et 50 000 morts", vraiment ?**

Options Chronique

Contribution externe

Publié le 02-03-20 à 13h05 - Mis à jour le 03-03-20 à 09h20

Document de la connexion sécurisée.

**Ka Mille**  
il y a environ 2 mois

Je ne déballe jamais sur ma vie privée, mais à mesure exceptionnelle, comportement exceptionnel

Je suis Camille, 31 ans, état de santé sans problème sans antécédent.

Je suis un des chiffres parmi les statistiques positives au coronavirus. Jour de quarantaine +8, état de santé actuel : allée, respiration compliquée voir haletant en permanence. Tu me connais, ou quelqu'un dans ton entourage me connaît peut-être. Je sors du silence pour te conscientiser... [Afficher la suite](#)

3,1 K 1,8 K 11 K

Ca site Internet utilise des cookies qui permettent de recueillir des informations à partir de votre appareil. Les cookies, placés sur vos appareils par nos soins ou ceux de nos partenaires aux fins des traitements repris ci-après, sont utilisés pour fluidifier le fonctionnement du site Internet, en mesurer la fréquentation, offrir des fonctionnalités liées aux réseaux sociaux et permettre à la fois la publicité et le ciblage. Vous pouvez les refuser si vous le souhaitez et vous pouvez modifier vos choix à tout moment en cliquant sur le bouton "Paramètres des cookies". Nous attirons votre attention sur le fait que ces cookies sont fondamentaux pour nous dès lors qu'ils permettent de faire vivre ce site. Certains cookies sont nécessaires au fonctionnement correct du site et ne peuvent être refusés. En outre, nous traitons également d'autres données personnelles via notre site telles que votre adresse IP. Enfin, veuillez noter que certains partenaires s'appuient sur leur intérêt légitime pour traiter vos données. Vous pouvez vous opposer à ces traitements de données en cliquant sur "En savoir plus". [Voir nos partenaires](#)

En savoir plus Accepter & Fermer

## Annexe 3



### Le biais de confirmation

*Nous avons tendance à ne rechercher et à prendre en considération que les informations qui confirment ce que l'on croit déjà et à ignorer les informations qui disent le contraire. Par exemple, si une personne est persuadée de l'inefficacité d'une mesure (obligation du port du masque) ou de sa dangerosité (réouverture des écoles), elle sera plus sensible aux informations confirmant son point de vue.*

### L'effet de vérité illusoire

*Quand nous recherchons des informations (journaux, réseaux sociaux, blogs), il nous arrive de lire ou d'entendre plusieurs fois la même information. Revoir une information déjà vue ne serait-ce qu'une seule fois nous pousse à penser qu'elle est vraie, elle nous est devenue familière. Des informations que l'on sait pourtant fausses peuvent être jugées vraies si elles sont vues plusieurs fois.*

### Le biais d'optimisme

*Au début de l'épidémie en Chine, puis en Italie, beaucoup (autorités, chercheur-euses, médias, citoyen-nes) pensaient que la situation serait différente en Belgique et que nous arriverions à éviter une crise sanitaire. Or, finalement, très peu de pays ont réussi à éviter des mesures telles que le confinement ou la fermeture des entreprises, écoles ou lieux de loisirs.*



Rue d'Anderlecht 148  
1000 Bruxelles  
+32 (0)2 558 88 10  
[info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)  
[www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)



[www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)